

АНАЛІЗ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Віктор ФЛЕРЧУК

Хмельницький державний університет

Актуальність. Силова підготовка у циклічних видах спорту – необхідна і важлива складова успішної спортивної діяльності. Але таке ствердження залишилося лише декларацією, якщо за цим не ідуть конкретні методичні положення, визначають роль і місце силової підготовки в тренувальному процесі, як на річному циклі, його окремих етапів, так і в багаторічному аспекті.

Разом із тим, силова підготовка у будь-якому із циклічних видів спорту, зокрема у веслуванні на байдарках та каное, буде максимально сприяти спортивній результативності, якщо вибір фізичних вправ, їх навантажувальні характеристики проводитимуться із врахуванням особливостей елементів техніки, вікових та статевих відмінностей, морфо-функціональних даних спортсмена тощо.

Саме тому, завданням нашого дослідження стало вивчення стану проведення силової підготовки веслувальників на байдарці та каное з метою пошуку шляхів покращення.

Останні дослідження і публікації. Аналіз спеціальної літератури, свідчить про те, що питання силової підготовки у веслуванні на байдарках і каное знаходяться в центрі уваги багатьох дослідників. Існують різні підходи щодо вибору засобів і методів, напрямків формування силових здібностей.

Так, Г.П. Неминуший [2] вказує на необхідність використання великої різноманітності фізичних вправ для розвитку сили з метою досягнення високих і стабільних результатів у веслувальному спорті протягом активної спортивної кар'єри.

По даним В.Б. Іссуріна, П.Н. Темнова [1], безпосередньо силові здібності реалізуються через м'язові зусилля; вони, в свою чергу, складають сили, які діють на весло, човен, та середовище, викликаючи відповідні реакції з їх боку.

Окремі силові здібності по-різному можуть розкриватися у специфічній діяльності веслувальника. На заваді їх повній реалізації стає, в першу чергу, координаційна складність техніки. Доведено, що краще технічно підготовлені спортсмени повніше розкривають при веслуванні свій потенціал швидкісно-силової здібностей і силової витривалості (приблизно на 80–85 %) порівняно з веслувальниками з гіршою технікою (реалізація складає менше 80 %) [1].

Як вказують результати інших досліджень [3] для веслувальників високого рівня силових здібностей, що проявляється у вправах загально підготовчого характеру, ще не гарантує успішної реалізації виконання змагальних вправ. Частина спортсменів, які мають значні силові здібності, не в змозі досягти високих показників сили при роботі циклічного характеру. Причиною цього може бути нераціональна методика силової підготовки, відсутність необхідного взаємозв'язку між силовими здібностями, конкретними проявами техніки, діяльності вегетативних систем. Для веслувальників більш важливо формувати силові здібності розвивати зусилля на веслі 20-30 кг. протягом двох, чотирьох хвилин при веслуванні змагальному режимі [3].

В реальних умовах тренувальної і змагальної діяльності визначення силових можливостей у веслувальні в основному залежить від таких чинників:

- рівня розвитку координаційних здібностей спортсмена – дає можливість використовувати масу у процесі розвитку зусиль на веслі;
- рівня розвитку витривалості – забезпечує виявлення зусиль в стані втоми;
- антропометричних даних веслувальника – довжини і маси тіла (високий зріст, велика вага тіла сприяє розвитку більшого зусилля на веслі);
- рівня розвитку сили окремих м'язових груп.

Вплив цих факторів на прояв силових можливостей під час веслування обумовлюється і ускладнюється специфічними умовами роботи спортсмена в стані вестійкої опори.

Серед інших важливих складових силової підготовки у тренуванні веслувальників широко використовується веслування із додатковим обтяженням, або гальмом. Ефективність даної методики не викликає сумнівів у сучасних дослідників і спеціалістів веслувального спорту [3]. Так, було встановлено, що для розвитку спеціальної сили використовують обтяження човна вагою 8-10 кг. на коротких і середніх відрізках дистанції, а розвитку силової витривалості сприяє веслування на довгих відрізках з тією ж вагою. Веслування із використанням гідро-гальма необхідно розглядати, як спосіб цілеспрямованої силової підготовки кваліфікованих веслувальників.

Також особливе значення у підготовці веслувальників, крім вправ, що виконуються у човні і на тренажерах, для розвитку сили основних м'язових груп мають вправи з обтяженням у тренуваннях на суходолі [2].

Встановлено, що показники м'язової сили при використанні таких вправ підвищуються досить швидко. Це пояснюється тим, що при виконанні подібних вправ можна досягти високого напруження м'язів. Кожний м'яз навантажується відповідно його потужності окремо від інших. При цьому є можливість будувати навантаження і у відповідності із зростанням досягнень спортсмена. Тому, вправам з обтяженням або без них на суходолі відведено важливе місце у розвитку сили м'язових груп, які приймають участь у створенні робочого зусилля веслувальника. Крім того, ці вправи сприятливо розвивають мускулатуру, що дуже важливо, оскільки недоліки у розвитку окремих м'язів можуть значно послабити велику роботу, спрямовану на розвиток м'язових груп, що несуть основне навантаження при веслуванні. Недостатній розвиток цих чи інших м'язових груп стає на заваді в утворенні максимальних сумарних зусиль веслувальника [3].

Дослідником Е.С. Ульріх [4] встановлено, що зростання максимальної сили у веслуванні є один із важливих компонентів росту швидкісної сили. У той же час активною для веслувальників формою прояву сили також є силова витривалість. Її можна успішно розвивати як під час спеціальної роботи на воді, так і шляхом застосування вправ з обтяженням на суходолі. Специфічність силової витривалості виявлена у меншій мірі ніж інших фізичних якостей, а "перенесення" її із одного виду діяльності на інший значно більше [4].

За даними Р.С. Чумакової [5], важливим компонентом розвитку силової витривалості у спортсменів веслувальників, є застосування у тренуванні вправ зі зваженою вагою.

Таким чином, теоретичний аналіз літератури дозволив зробити **висновок**, що важливі різні напрямки у формуванні силової підготовленості веслувальників. У той

же час, вибір тих чи інших методів і засобів силового тренування розглядається відокремлено від елементів техніки. Існуючі дані не дають повної уяви про те, які силові вправи є ефективними для покращення гребного циклу (початку, середини або закінчення гребка). Недостатньо висвітлені дані, про методіку силової підготовки окремо для спортсменів, що спеціалізуються на байдарках та каное. Крім того, дані щодо силової підготовки веслувальників не враховують особливостей сучасних човнів. Виходячи з цього, один із головних напрямків покращення змагальних результативності, може бути органічне поєднання силової підготовки веслувальників з особливостями елементів техніки та їх індивідуальними характеристиками.

Література

1. Иссурин В.Б., Темнов П.Н. Реализация скоростно-силового потенциала спортсмена при выполнении весельного гребка // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №7. – С. 30-33.
2. Неминуций Г.П. Средства общей физической подготовки гребцов // Гребной спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 18-20.
3. Специальная силовая подготовка гребцов на байдарках и каное // Методические рекомендации. – М.: 1990. – 44 с.
4. Ульрих Е.С., Моржевилов Н.В., Лемашев Ю.А. Развитие скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде тренировки гребцов // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 5. – С. 38-41.
5. Чумакова Р.С. Силовая подготовка гребцов старших разрядов // Теория и практика физической культуры. – 1962. – № 4. – С. 66-68.

THE TRAINING OF POWER PERFECTION OF THE KAYAK AND CANOE ROWERS

Victor FLERCHUK

Khmelnitsky State University

The primary goal of the article is to analyze the power perfection peculiarities of the rowers. The importance of combining the training of power perfection with the elements of rowing technique is considered in the article.
